

# Prüfungsübungen Instruktor Ski

Hier sind die Prüfungsübungen der staatlichen Ski Instruktor Ausbildung 1. und 2. Semester

## Prüfungsübungen

Allgemeine Beurteilungskriterien:

Beurteilt wird ausschließlich die Umsetzung der gestellten Bewegungsaufgabe

### Schulefahrten 1. Semester:

*Kurven:*

- Gelände: flach Radius: mittellang Tempo: langsam Kriterien: Bewegung auf Bewegung, leichte Vertikalbewegung, kein Stockeinsatz, konstante deutliche Winkelstellung

*Carven Grundstufe:*

- Gelände: mittelsteil Radius: mittellang Tempo: mittel Kriterien: ohne Stockeinsatz; deutlich erkennbare Winkelstellung, getrenntes Umkanten (keine Bremsfunktion) gedriftetes Steuerverhalten

*Paralleles Skisteuern lang:*

- Gelände: mittelsteil Radius: mittellang Tempo: mittel Kriterien: Einleitung über deutliche Vertikalbewegung, leicht gedriftetes Steuerverhalten über den gesamten Kurvenverlauf, Stockeinsatz mehr Bewegung, weil geringes Tempo, weniger Steuerdruck, mehr aktive Bewegung notwendig

*Paralleles Skisteuern kurz:*

- Gelände: mittelsteil Radius: kurz, gesteuert - gedriftet Tempo: mittel Kriterien: leichte Vertikalbewegung, Stockeinsatz mehr Bewegung, weil geringes Tempo, weniger Steuerdruck, mehr aktive Bewegung notwendig,

### **Geländefahrten 1. Semester:**

- Rhythmuswechsel auf der Piste Freie Geländefahrt im freien Skiraum

### **Schulefahrten 2. Semester:**

#### *Carven Grundstufe:*

- Gelände: steil Kriterien: Stockeinsatz, Tempokontrolle, Sicherheit!

#### *Carven langer Radius:*

- Gelände: mittelsteil ins flache Gelände übergehend Kriterien: im Steilen angedriftet, im Flachen von Kante auf Kante bei Bedarf Stockeinsatz, Tempo: hoch

#### *Carven kurzer Radius:*

- Gelände: mittelsteil Kriterien: Tempokontrolle durch schnelle Bewegungsausführung, Reboundeffekt nützen

### **Geländefahrten 2. Semester:**

- Geländefahrt im freien Skiraum Rhythmuswechsel auf der Piste Kurze Radian im Schlechtschnee (Buckelpiste)